صحتك

الإفراط بتناول اللحوم الحمراء يزيد خطر الإصابة بمرض الكبد الدهني



لا صلة بين تناول اللحوم الحمراء وزيادة مستويات الالتهاب في الجسم (بابليك دومين)

واشنطن : «الشرق الأوسط»

نُشر: 14:31-9 أبريل 2025 م ـ 11 شوّال 1446 هـ

ذكر موقع «فيري ويل هيلث» أن دراسات حذرت من أن تناول اللحوم الحمراء بكثرة يزيد من خطر الإصابة بعدة أمراض منها مرض الكبد الدهني نتيجة لتراكم الدهون به.

وأضاف أن شخصاً واحداً من كل أربعة بالغين في الولايات المتحدة يعاني من مرض الكبد الدهني المرتبط بخلل التمثيل الغذائي، ولا يزال الخبراء لا يعرفون بالضبط ما الذي يسببه، ولكن النظام الغذائي والجينات يلعبان دوراً رئيسياً في الإصابة به.

ويزيد مرض الكبد الدهني من خطر الإصابة بأمراض أخرى، بما في ذلك أمراض القلب والأوعية الدموية، وداء السكري من النوع الثاني، وارتفاع ضغط الدم، ومستويات الكوليسترول غير الطبيعية.

ويمكن للحوم الحمراء، على وجه الخصوص، أن تُعطل بكتيريا الأمعاء، وتزيد الالتهاب المزمن، وتسهم في زيادة الوزن، مما يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض الكبد، لكن الأمر لا يقتصر على اللحوم فقط.



منتجات من اللحوم الحمراء (رويترز)

وقالت ليزا غانغو، أستاذة الطب السريري واختصاصية أمراض الكبد في مركز نيويورك لانغون الصحي، إن الأطعمة التي تحتوي على الدهون المتحولة، أو كميات كبيرة من الدهون والكربوهيدرات، يمكن أن تسهم في خطر الإصابة بمرض الكبد الدهني.

وفي المقابل، يساعد تناول الحبوب الكاملة، والفواكه، والخضراوات، والزيوت الصحية، ومنتجات الألبان قليلة الدسم على تقليل خطر الإصابة بهذا المرض.

وتشير دراسة إلى أن جراحة السمنة قد تُحسّن نتائج مرضى الكبد الدهني غير الكحولي.

وربطت الدراسات بين الدهون المشبعة الموجودة في أطعمة مثل لحم البقر، والضأن، وغيرها من اللحوم الحمراء وزيادة خطر الإصابة بمرض الكبد الدهني، حيث يؤثر تناول اللحوم الحمراء والمصنعة الغنية بالدهون المشبعة على الجسم بطرق عدة.

وقالت آني غينان، اختصاصية التغذية بجامعة شيكاغو للطب: «تحتوي هذه اللحوم على نسبة أعلى من الدهون المشبعة، وهي الدهون الضارة وتناول تلك الدهون يؤدي إلى زيادة الالتهاب وزيادة الوزن، مما يؤدي إلى الكبد الدهني».

وأضافت: «مع زيادة الوزن، يزداد وزن الكبد، ومع فقدان الوزن، يفقد الكبد وزنه».

وتشير الأبحاث إلى أن الأشخاص الذين يتناولون كميات أكبر من اللحوم الحمراء لديهم عادات نمط حياة أخرى، مثل اتباع نظام غذائي عالي السعرات الحرارية وقلة ممارسة الرياضة، مما قد يسهم في الإصابة بمرض الكبد الدهني.

ويظل فقدان الوزن هو الخيار العلاجي الرئيسي لمرض الكبد الدهني، حيث يمكن أن يساعد خفض وزن الجسم بنسبة 3 إلى 5 في المائة على تقليل دهون الكبد، كما أن فقدان 7 إلى 10 في المائة يمكن أن يساعد في علاج التهاب الكبد وتليفه.



التحول من استهلاك اللحوم الحمراء والمعالَجة إلى استهلاك الأطعمة النباتية مفيد للصحة (رويترز)

ويمكن للأشخاص الذين يرغبون في تقليل خطر الإصابة بأمراض الكبد وغيرها من الأمراض المزمنة البدء بتغييرات بسيطة، مثل التوقف عن تناول المشروبات المحلاة بالسكر والعصائر، والتركيز على تناول المزيد من الفاكهة والخضراوات غير النشوية، كما أن الحد من مصادر الدهون، بما في ذلك اللحوم المصنعة والحمراء، أمر مهم.

وجدت دراسة حديثة أن استبدال حصة واحدة من اللحوم الحمراء بالدواجن أو البقوليات - مثل الصويا أو العدس أو الحمص - أسبوعياً يقلل بشكل كبير من خطر الإصابة بالمرض.

وذكرت غينان أن استبدال هذه الوجبة الواحدة يمكن أن يقلل أيضاً من التهاب الكبد.

وأضافت غينان: «إن تناول المزيد من الأطعمة غير الصحية يُسبب التهاباً كبيراً في أجسامنا، ويؤثر بشكل مباشر على الكبد أيضاً».

مواضيع الصحة أطعمة صحية أميركا